

ВИЩА ШКОЛА

УДК 796.011.3

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.74-2.13>**Ж. І. Антіпова**

ORCID ID: 0000-0002-3052-0862

старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету «Одеська юридична академія»**Т. О. Барсукова**старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету «Одеська юридична академія»**Г. В. Кучеренко**

ORCID ID: 0000-0002-4516-8873

кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури та спортивних дисциплін
Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського

СТУДЕНТИ І ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС: ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Стаття присвячена пошуку нових, ефективних способів залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою та спортом на прикладі застосування оздоровчого фітнесу. Актуальність теми зумовлена необхідністю розробки програми оздоровчого фітнесу для застосування викладачами фізичного виховання на навчальних заняттях закладів вищої освіти. У статті розглядається доцільність і різноманітність занять фітнесом як складова частина фізичного виховання з використанням нових технологій і застосуванням сучасних методів. Підкреслюється, що в сучасному суспільстві фізична культура й спорт посідають найважливіше місце у формуванні особистості студента, але головною та актуальною проблемою на тепер є проблема збереження здоров'я та формування мотивації до регулярних занять фізичною культурою та спортом. Розкривається вплив занять оздоровчим фітнесом на мотивацію, фізичну підготовленість і стан здоров'я студентів. Проблема формування мотивації серед студентів розглядається з педагогічного, методологічного й організаційного боку, показана на основі вивчення наукових досягнень сучасності й дослідження ряду робіт. Відзначено, що для формування усвідомленої мотивації в студенток до занять необхідний спеціальний педагогічний похід та особлива увага викладачів. Такий підхід спирається на активізацію навчання за допомогою впровадження нових форм і технологій, принципу доступності навчального матеріалу, на обов'язкове застосування індивідуального підходу, самовиховання та самоосвіти. Це дозволить підвищити, підтримати й зміцнити мотивацію до занять, інтерес та активність під час їх проведення. Сучасний аналіз навчального процесу, анкетування, результати тестування, педагогічні спостереження дозволяють знайти й запропонувати ефективні шляхи активізації навчальних занять. У результаті досліджень було виявлено, що застосування програми оздоровчого фітнесу сприяло підвищенню активності студентів на заняттях, формуванню усвідомленої мотивації та зацікавленості.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична підготовленість, оздоровчий фітнес, студенти, мотивація, заклади вищої освіти.

Постановка проблеми. Нині одним із найбільш теоретично обґрунтованих напрямів фізичної культури серед студентської молоді є оздоровчий фітнес, водночас необхідно відзначити, що фітнес – це рухова активність, яка приносить крім фізичного й емоційне задоволення. Термін «фітнес» дуже поширений всупереч тому, що в теорії та практиці фізкультурно-оздоровчої діяльності не досить викладені обґрунтування його застосування.

Дотепер курс фізичного виховання у вищій школі будовався в основному на традиційно орга-

нізованих формах занять, які не завжди приводили до очікуваних результатів і не знаходили широкої підтримки з боку студентів. Сучасна студентська навчальна діяльність інтенсивна й складна, часом призводить до значних психологічних перевантажень, погіршення засвоєння навчального матеріалу й зниження працездатності студентів. Таке становище ускладнюється ще й тим, що в більшості студентів не до кінця сформована культура підтримки власного здоров'я засобами фізичної культури й спорту.

Викладачі закладів вищої освіти працюють із найактивнішою частиною населення – з молоддю, тому їм потрібно йти в ногу із часом, досліджуючи й застосовуючи нові форми занять, які з'являються як у нашій країні, так і в усьому світі. Як тільки в спортивному світі й світі оздоровчого фітнесу з'являється новий вид рухової активності, нові форми оздоровчої гімнастики або акробатичної аеробіки, викладачам необхідно використовувати ці новинки для залучення студентів як до навчальних занять, так і для підвищення їхнього інтересу до занять фізичною культурою та спортом. Грамотне й цілеспрямоване впровадження фітнесу в систему фізкультурної освіти, в заняття фізичною культурою для оздоровлення, розвитку й виховання студентської молоді є нині одним з основних та актуальних завдань модернізації навчальних програм закладів вищої освіти [1, с. 321].

Водночас слід особливо підкреслити роль оздоровчого фітнесу та його завдання в процесі появи інноваційних оздоровчих технологій. Основні завдання оздоровчого фітнесу: підвищення працездатності студентів; збільшення рухової активності за умови дефіциту часу, розрахованого на фізичні заходи в режимі дня; формування правильної та красивої постави, поліпшення психологічного стану; розвиток музикальності, почуття ритму й пластичності; нормалізація маси тіла внаслідок активізації обмінних процесів; підвищення інтересу до занять фізичною культурою та спортом.

Розв'язання всіх основних завдань можливе лише на навчальних заняттях із застосуванням програми оздоровчого фітнесу. У розробці науково-методичних основ формування фітнес-культури студентів взяли участь провідні фахівці в Росії: В.Є. Борілкевич (2005 р., 2008 р.), М.М. Буйнова (2007 р.), Н.Ж. Булгакова (2005 р.), В.І. Григор'єв (2008 р., 2011 р.), Д.М. Давиденко, В.Ю. Давидов, (2005 р., 2008 р.), Є.Г. Сайкіна, (2006 р., 2011 р.), В.С. Симонов (2006 р.). В Україні різні аспекти програмування занять фітнесом, рекомендації щодо раціонального використання інноваційних фітнес-програм і технологій у процесі фізичного виховання відбиті в результатах досліджень В.В. Білецької (2011 р., 2012 р.), А.Л. Благого (2008 р.), М.М. Булатова (2008 р.), Н.О. Гоглюватої (2006 р.), Л.Я. Іващенко (2008 р.), В.В. Левицького (2006 р.), С.Є. Сологубова, (2005 р., 2012 р.), Ю.А. Усачова (2008 р., 2012 р.) та інших авторів. Програми з оздоровчого фітнесу відрізняються ефективністю результатів розвитку фізичної підготовленості студентів, поєднанням фізичного навантаження та задоволення, тому набувають все більшої популярності серед студентської молоді, водночас усвідомлена мотивація стає головним компонентом для занять [2, с. 91].

Слово «мотивація» походить від латинського «movere» й позначає рух, спонукання, процес

управління фізіологічним і психологічним станом молодої людини. Мотивація визначає активність студента, його стійкість і цілеспрямованість, що дозволяє домогтися професійного успіху. Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, спрямоване на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та його працездатності [3, с. 4]. Сукупність усіх мотивів визначає спосіб життя, значить, для збереження здоров'я студентів важлива мотивація рухової активності як основного фактора, що зберігає здоров'я. Під впливом об'єктивних умов життя, діяльності й організованого процесу навчання формуються, трансформуються, закріплюються та актуалізуються мотиви й цілі освіти. Причиною відсутності мотивації до занять фізичними вправами й спортом є як недооцінка ролі фізичного виховання самими студентами, так і не виправдане приниження ролі цього предмета в навчальному закладі в цілому [4, с. 133]. У зв'язку із цим великого значення набуває дослідження структури мотиваційної зацікавленості студентів у заняттях фізичною культурою та спортом і пошук шляхів її підвищення. Для цього необхідно зміщувати акцент із нормативних показників фізкультурно-спортивної діяльності та якомога частіше вносити зміни в практичні заняття шляхом включення в них сучасних засобів фізичного виховання та різноманітних форм фітнесу занять [5, с. 120].

У сучасному закладі вищої освіти потрібний пошук нових шляхів удосконалення організаційних форм і методів фізичного виховання, які необхідні для розв'язання специфічних завдань придбання студентами сучасних фізкультурних знань, розвитку необхідних рухових умінь, навичок і здібностей, позитивного мотиваційно ціннісного ставлення до занять. Проблема полягає в тому, що формування потрібного в молодіжному середовищі суспільно-значущого явища – оздоровчого фітнесу з активним створенням нових пріоритетів – вимагає від фахівців фізичного виховання впровадження нових педагогічних технологій. Розв'язувати цю проблему можливо за допомогою грамотної організації навчального процесу, використання видів спорту й оздоровчого фітнесу, які враховують індивідуальність студента та його інтереси.

На формування мотивації студентів до занять впливають такі традиційні фактори:

- місце, яке займає фізичне виховання в навчально-виховному процесі закладу вищої освіти;
- зміст занять із фізичного виховання, застосування нових форм і методів;
- кваліфікація викладачів на кафедрі фізичного виховання, їхній авторитет серед студентів, використання ними нових форм проведення занять;

- наявність сучасної спортивної бази, інвентарю та обладнання для занять спортом;
- наявність секцій із видів спорту, які відповідають інтересам студентів;
- наявність збірних команд із видів спорту й успіх їхнього виступу на міжвишівських, міських і міжнародних змаганнях;
- наявність спортивних стендів і галереї видатних спортсменів, які навчаються у вищому навчальному закладі.

Істотну роль у формуванні інтересу до занять відіграють і особистісні якості викладача фізичного виховання: його доброзичливість, товарицькість, принциповість, справедливість, цілеспрямованість, професіоналізм.

Гіпотеза. Використання оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні студентів матиме позитивний вплив на формування мотиваційної потреби в заняттях фізичними вправами, що позитивно відбиватиметься на показниках фізичного й психічного стану студентів, їхній освітній успішності й формуванні усвідомленого бажання на ведення здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи публікації та досягнення у фітнесі, можна з упевненістю сказати, що фітнес-технології, та зокрема оздоровчий фітнес, мають великі можливості різноманітного й ефективного впливу на організм студентів, і саме це є фактором підвищення мотивації та залучення тих, хто займається, до активного й здорового способу життя.

Багато авторів (Т.А. Андрієнко, В.М. Буянов, С.Д. Головін, В.В. Зотін та інші) відзначають у своїх роботах, що введення в стандартні заняття фізичним вихованням елементів фітнес-технологій приведе до підвищення інтересу студентів до занять, зростання кількості відвідуваності занять та активності на них. Авторі пропонують впроваджувати фітнес-технології різними способами:

- 1) Під час навчального процесу з фізичного виховання.
- 2) На фізкультурних заняттях, які є продовженням і доповненням до навчальних занять.
- 3) У позанавчальний час у формі занять у режимі вченого дня, в спортивних секціях і групах загальної фізичної підготовки.
- 4) Як форми самостійної роботи вдома, у фітнес-центрах, спортзалах, спортивних комплексах.

Е. Г. Сайкіна й Г.Н. Пономарьов кажуть про те, що фітнес належить до предметної області фізичного виховання, оскільки формує спеціальні теоретичні знання, розвиває рухові якості й вміння, що визначають фізичну дієздатність і здоров'я студента на основі інноваційних підходів, засобів і методів, а також нового обладнання. Поява потрібного й значущого в молодіжному середовищі способу активного способу життя, формування потреби й зацікавленості в цьому напрямі

занять приводить до стійкого інтересу в студентів до занять фітнесом. Авторі підкреслюють, що заняття фітнесом з активним створенням нових пріоритетів вимагає від фахівців фізичного виховання впровадження інноваційних технологій для засвоєння студентами теоретичних знань, успішного застосування та розвитку рухових умінь і навичок, формування позитивного мотиваційного ставлення до навчальних занять.

Надумкувчених В.К. Бальсевича, Н.Ф. Вишняковії, Л.Є. Ворфоломеевії, Т.Ю. Круцевич, Л.І. Лубишевії, І.В. Переверзевії, Н.А. Пономарьова, С.А. Сичова, А.А. Томенко, обов'язковою умовою продуктивної інноваційної діяльності викладачів фізичного виховання є розробка й використання педагогічних інновацій – «кінцевого результату впровадження нововведень із метою поліпшення об'єкта управління та отримання належного ефекту». Своє вираження інноваційна діяльність знаходить у розробці й впровадженні нових технологій організації процесу фізичного виховання студентів у період формування особистісної професійної освіти.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання студентської молоді (на думку В.Б. Зінченка та Ю.О. Усачова) конкретизується в інтенсивних фітнес-технологіях, що розвиваються. У такому контексті поняття «технологія» охоплює основи спеціальних знань і практичного досвіду, реалізацію фізкультурно-оздоровчого потенціалу різних (як традиційних, так і інноваційних) форм рухової активності з використанням сучасних способів їхнього педагогічного забезпечення та контролю.

В.І. Григор'єв, Д.Н. Давиденко, С.В. Малініна також вважають, що фітнес-технології – це сукупність науково обґрунтованих методів і методичних приймань, спрямованих на підвищення оздоровчого процесу, задоволення потреб студентів у руховій активності, формування позитивних емоцій, позитивного ставлення до здорового способу життя, соціальної успішності. Вони підкреслюють, що поняття фітнес-технології – це, з одного боку, процес використання різноманітних засобів фізичного виховання з оздоровчою метою, а з іншого, – наукова дисципліна, яка розробляє і вдосконалює основи методики фізкультурно-оздоровчих занять.

Мета дослідження – визначити вплив програми з оздоровчого фітнесу на активізацію навчально-виховного процесу в закладах вищої освіти, на формування усвідомленої мотивації в студентів до занять і до ведення здорового способу життя.

Завдання дослідження:

- вивчити стан питання в науковій і сучасній літературі;
- узагальнити досвід застосування фітнесу в закладах вищої освіти в нашій країні та за її межами;

– на основі розробленої оздоровчої фітнес-програми перевірити її ефективність у застосуванні в навчальному процесі з фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. На практиці фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів впроваджуються через різні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організовані в групових заняттях. Вони можуть мати оздоровчу спрямованість для зниження ризику розвитку захворювань, підтримання належного рівня фізичного стану студентів або сприяти розвитку рухових здібностей із метою спортивного вдосконалення. Також практика показує, що найбільший інтерес виникає, розвивається та згодом закріплюється під час навчального процесу, на заняттях із фізичного виховання, а надалі переростає в мотивовані самостійні заняття руховою активністю та фітнесом. Для розв'язання поставлених завдань у Національному університеті «Одеська юридична академія» на базі кафедри фізичного виховання була проведена експериментальна робота. Були створені 2 експериментальні групи (ЕГ-1, ТГ-1) по 20 осіб студентів 1 курсу Судово-адміністративного факультету й 2 групи (ЕГ-2, ТГ-2) факультету Прокуратури й Наслідків. У групах ТГ-1 і ТГ-2 протягом 1 семестру 2019–2020 навчального року заняття проводилися за затвердженою традиційною програмою. У групах ЕГ-1 та ЕГ-2 заняття з дівчатами проводилися з використанням напрямів оздоровчого фітнесу (шейпінгу, танцювальної аеробіки, стретчингу, силової гімнастики). Для цих груп викладачами з фізичного виховання була розроблена оздоровча фітнес-програма, спрямована на розвиток рухової підготовленості студенток, адаптована до занять в юридичній академії, естетичної та оздоровчої спрямованості, в якій було зібрано значний теоретичний і практичний досвід роботи в інших вищих навчальних закладах. У представленій програмі заняття шейпінгом сприяли розвитку фізичних якостей, координації рухів, загальної та силової витривалості, активізації імунних сил організму. Танцювальна аеробіка покращувала фізичні форми, стимулювала гнучкість і витривалість, надавала сильний оздоровчий ефект на весь організм студентів. Силова гімнастика була спрямована на розвиток сили, м'язового корсета, формування пропорційної фігури й зміцнення здоров'я. Стретчинг сприяв розвитку еластичності м'язів, поліпшенню стану суглобів, вдосконаленню гнучкості, нормалізації кровообігу. Використання ритмічної музики допомагало студентам виконувати вправи емоційніше й із задоволенням, підтримувати постійний темп протягом всього заняття, розвивати витривалість. Заняття склалися з трьох частин – підготовча, основна

й завершальна – й в кожній застосовувався один із напрямів фітнес-програми. Застосовувалися прості вправи й фітнес-біг у підготовчій частині, використовувалися в основній частині заздалегідь спланований комплекс танцювальної аеробіки й силова гімнастика, а в завершальній частині – стретчинг вправи. Основні завдання занять за програмою оздоровчого фітнесу: оздоровлення, емоційне підняття настрою, розвиток рухових навичок, формування усвідомленої мотивації.

На першому етапі студенти опановували основи аеробних рухів, запам'ятовували базові кроки й танцювальні елементи, тренували виконання махів, стрибків, випадів. На другому етапі зростала інтенсивність, складність, розвивалася координація рухів, застосовувалися вправи для рук. На третьому етапі навантаження досягало піку, використовувалися складна хореографія рук, поєднання рухів рук і тіла. Завершальний етап – закріплення отриманих навичок, участь у масових змаганнях із танцювальної аеробіки «Танцюємо всі» між усіма факультетами академії.

Тестування проводилося на початку й у кінці семестру. Мета проведення тестів: визначення рівня гнучкості й силової підготовленості студентів. У тестуванні брали участь всі 4 групи (80 студенток). Рівень силової підготовленості оцінювався за результатами контрольних вправ: 1) із вихідного положення (далі – в. п.) лежачи на спині, руки вздовж тулуба, підймання прямих ніг до прямого кута за чотири хвилини (черевний прес), 2) із в. п. – о.с., присідання до прямого кута між стегном і гомілкою, руки в замок перед грудьми за чотири хвилини (м'язи ніг), 3) із в. п. – упор лежачи на лавці, згинання та розгинання рук в упорі (м'язи рук), 4) із в. п. – сидячи ноги нарізно, руки вгору, відстань між стопами 20 см, нахил вперед, руки за проєкцією ніг. Оцінювався рівень розвитку фізичних якостей студенток (табл. 1).

Тестування та оцінка рівня розвитку силової підготовленості й гнучкості на початок експерименту в групах ЕГ-1, ЕГ-2 виявило, що:

- 15% студенток (6 осіб) показало високий рівень підготовленості,
- 45% студенток (18 осіб) показало середній рівень підготовленості,
- 40% студенток (16 осіб) показало низький урівень підготовленості.

У групах ТГ-1, ТГ-2 тестування виявило, що:

- 25% студенток (10 осіб) показало високий рівень підготовленості,
- 42,5% студенток (17 осіб) показало середній рівень підготовленості,
- 32,5% студенток (13 осіб) показало низький рівень підготовленості.

Порівнюючи показники рівня фізичної підготовленості, можна сказати, що рівень у групах ТГ-1, ТГ-2 був вище, ніж у групах ЕГ-1, ЕГ-2.

Таблиця 1

Оцінка рівня розвитку силової підготовленості й гнучкості

№ п/п	Контрольні вправи	Рівень розвитку		
		високий	середній	низький
1.	Піднімання-опускання прямих ніг до прямого кута (к-ть разів за 4 хв)	85–115	55–84	21–5
2.	Присідання до прямого кута між стегном і гомілкою (к-ть разів за 4 хв)	122–154	89–121	55–88
3.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на лаві (к-ть разів)	15–20	11–14	5–10
4.	Нахил вперед із положення сидячи на підлозі, ноги нарізно (см)	18–25	12–17	6–11

Дані тестування та оцінки рівня розвитку силової підготовленості й гнучкості на кінець експерименту в групах ЕГ-1, ЕГ-2 виявило, що:

- 37,5% студенток (15 осіб) показало високий рівень підготовленості,
- 50% студенток (20 осіб) показало середній рівень підготовленості,
- 12,5% студенток (5 осіб) показало низький рівень підготовленості.

У групах ТГ-1, ТГ-2 тестування на кінець експерименту показало, що:

- 30% студенток (12 осіб) показало високий рівень підготовленості,
- 47,5% студенток (19 осіб) показало середній рівень підготовленості,
- 22,5% студенток (9 осіб) показало низький рівень підготовленості.

За результатами тестування можна стверджувати, що заняття оздоровчим фітнесом за представленою програмою повною мірою сприяли підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів, що підтверджує зростання показників, які характеризують розвиток силової підготовленості основних груп м'язів і гнучкості. Це показав порівняльний аналіз початкового й кінцевого результатів тестування студенток. На кінець експерименту високий рівень підготовленості в групах ЕГ-1, ЕГ-2 виріс на 22,5%, а в групах ТГ-1, ТГ-2 – на 5%, а низький рівень підготовленості знизився в групах ЕГ-1, ЕГ-2 на 27,5%, а в групах ТГ-1, ТГ-2 – всього на 10%.

У процесі експерименту проводилися педагогічні спостереження та анкетування, яке містило питання відносин студенток із заняттями фізичним вихованням, спортом та оздоровчим фітнесом. Ми проаналізували відповіді й з'ясували, що в цілому ставлення до занять фізичним вихованням у студентів у всіх групах позитивне, однак водночас у студентів груп ЕГ-1, ЕГ-2 більше позитивних відповідей (92%), ніж у студентів груп ТГ-1, ТГ-2 (76%). Негативне ставлення до занять відзначили 8% у групах ЕГ-1, ЕГ-2 і 24% в групах ТГ-1, ТГ-2. Водночас студенти в групах ТГ-1 і ТГ-2 теж висловилися за введення в навчальні заняття оздоровчого фітнесу. Анкетування виявило, що 96,1% студентів ставляться до введення оздоровчих фітнес-програм позитивно, з них 80% відчують нестачу рухової активності, а 81% вважають, що активний спосіб життя сприяє їх успішному навчанню. З 96,1% студентів, які схвалили введення фітнес-програм, 25%

прийняли рішення відвідувати фітнес-центр і спортивні клуби поза навчальних занять, проте 55% не мають можливості додатково займатися, а 16,9% вказали, що заняття не були щеплені батьками, тому в них немає бажання займатися додатково. 25% вказують, що у зв'язку з великою завантаженістю навчанням у них не вистачає часу.

Висновки і пропозиції. Підбиваючи підсумки, можна сказати, що введення в практику навчального процесу занять за програмою оздоровчого фітнесу істотно доповнило наявні стандартні засоби фізичного виховання. І роль оздоровчого фітнесу під час організації занять із фізичного виховання в нашому навчальному закладі з кожним днем все зростає і набирає популярності. Водночас фітнес як сучасне значуще явище для студентської молоді вимагає від фахівців фізичного виховання розробки й впровадження нових педагогічних технологій. Нові засоби й методи відтворення теоретично обґрунтованих процесів навчання та виховання дозволяють успішніше реалізовувати поставлені освітні цілі на формування усвідомленої мотивації в студентів до занять і до ведення здорового способу життя. У результаті студенти змінюють своє ставлення до занять з оздоровчого фітнесу, фізичного виховання та спорту в цілому. Багато висловлюють зацікавленість у заняттях оздоровчим фітнесом, до ведення здорового способу життя, стають стійкішими до стресових ситуацій, проявляють високу творчу активність і підвищену працездатність. Застосування програм оздоровчого фітнесу, інноваційних форм і методів проведення навчальних занять із фізичного виховання важливе на сучасному етапі й вимагає ще глибшого вивчення та дослідження. Наші дослідження можуть бути використані для подальшого глибшого вивчення питання.

Список використаної літератури:

1. Усачев Ю.А., Зинченко В.Б., Данильченко В.В., Тарнавская Т.В. Фитнес-культура студентов в системе высшего профессионального образования. *Совершенствование учебного и тренировочного процесса в системе образования* : сборник научных трудов. Ульяновск : УлГТУ, 2014. С. 320–326.
2. Зотин В.В., Мельничук А.А., Щукина В.В. Применение фитнес-технологий в вузах. *Аллея науки*. Томск, 2017. С. 90–93.

3. Беляничева В.В., Грачева Н.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов. *Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики* : сборник научных статей. Вып. 2. Саратов : Наука, 2009. С. 6.
4. Потапченко М.А., Мандриков В.Б., Мицулина М.П. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой в вузах посредством оздоровительного фитнеса и фитнес аэробики. *Физ. воспитание и спорт. тренировка*. 2011. № 1. С. 134–136.
5. Третьякова Н.В., Андрихина Т.В., Кетриш Є.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры. Москва : Спорт, 2016. 280 с.
6. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учебное пособие. Санкт-Петербург : Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. 228 с.
7. Антипова Ж.І., Фідірко М.А. Фізична активність студентів – фактор зміцнення здоров'я і підвищення працездатності. *ЛОГОС* : Збірник матеріалів Conf. Internacional Científica y Práctica. Barcelona, 24 квітня 2020 р. Vol. 4. С. 122–124. DOI: 10/36074 / 24.04.2020.v 4.
8. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса. *Теория и практика физической культуры* : научно-теоретический журнал. 2011. № 8. С. 6–10.
9. Зинченко В.Б., Усачов Ю.О. Фитнес-технологии в физическом воспитании : учебное пособие. Киев : НАУ, 2011. 152 с.
10. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учебное пособие. Санкт-Петербург : Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. 228 с.
11. Фарафонтова О.А. и др. Использование фитнес-программ как компонент образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. *Молодой ученый*. 2016. № 25. С. 601–603.

Antipova Zh., Barsukova T., Kucherenko G. Students and wellness fitness: formation of motivation for physical education

The article is devoted to the search for new, effective ways to attract students to regular physical education and sports on the example of the use of health-improving fitness. The relevance of the topic is due to the need to develop a health fitness program for use by physical education teachers in the classroom of higher education institutions. The article discusses the feasibility and variety of fitness classes as an integral part of physical education, using new technologies and the use of modern methods. It is emphasized that in modern society physical culture and sports occupy an important place in the formation of a student's personality, but the main and urgent problem today is the problem of maintaining health and the formation of motivation for regular physical culture and sports. The influence of health-improving fitness classes on motivation, physical fitness and health status of students is revealed. The problem of the formation of motivation among students is considered from a pedagogical, methodological and organizational point of view, is shown on the basis of studying the scientific achievements of our time and researching a number of works. It is noted that a special pedagogical approach and special attention of teachers are required to form a conscious motivation among female students for classes. This approach is based on the activation of learning through the introduction of new forms and technologies, the principle of accessibility of educational material, on the mandatory use of an individual approach, self-education and self-education. This will increase, support and strengthen motivation for classes, interest and activity during their implementation. Modern analysis of the educational process, questionnaires, test results, pedagogical observations allow us to find and propose effective ways to enhance training sessions. As a result of the research, it was revealed that the use of the health-improving fitness program contributed to the increase in students' activity in the classroom, the formation of conscious motivation and interest.

Key words: physical education, physical fitness, health fitness, students, motivation, institutions of higher education.